

食事の ヒント

テーマ フレイルを予防しよう

外出が減り歩く機会が減ると、「フレイル」として年齢に伴う筋力や心身の活力の低下が進みやすくなります。フレイル予防には、運動と共に筋肉の素であるたんぱく質などの栄養素をバランスよく摂る食事が必要です。

回答は
栄養部／鈴木 佳子
(すずき よしこ)



料理にひと工夫することで、よりバランスの良い食事になります。

- ①主食 ご飯200g
雑穀米や強化米などを加えると、ビタミンやミネラルが手軽に増やせます。
- ②主菜 鶏肉のナッツ炒め
材料…鶏肉60g、エリンギ、銀杏、カシューナッツ、ピーマン、人参、生姜、サラダ油 調味料：砂糖小さじ2、酒小さじ1、醤油大さじ1/2、水とき片栗粉
生姜やにんにくなどを加えると味のアクセントになります。肉が苦手な場合は、卵などのたんぱく質源を加えましょう。
- ③副菜①白菜とトマトのサラダ、ノンオイルドレッシング
市販の惣菜や千切りキャベツなども便利です。ちりめんじゃこや桜エビなどを加えるとより栄養価も高くなります。
- ④副菜②にらとしめじの中華スープ
卵や豆腐などのたんぱく質源や海藻やきのこ、野菜をしっかりと加えると、1品でもバランスの良い料理になります。



【栄養量】エネルギー 700kcal、たんぱく質 25g、脂質 20g、食塩 2.8g

ちょっと一言

フレイル予防には、有酸素運動の歩行、筋肉トレーニングのストレッチ、転倒予防のためのバランス訓練などの組み合わせがおすすめ。運動習慣のない方は、様々な運動の要素を兼ね備えたラジオ体操から始めてみましょう。